**游泳运动员比赛规则须知**

1、运动员需提前20分钟到检录处检录，检录时运动员须出示本人学生证，教师出示本人身份证，以确认本校学生或教职工身份。

2、比赛中运动员可采用出发台出发或水下蹬边出发技术（即一只手拉住池边或者握手器，两腿弯曲用两脚蹬住池边）。为安全起见，建议无出发台出发经验者采用水下蹬边出发技术。

3、比赛采用一次出发，出发信号为枪声。

4、自由泳比赛可采用任何泳式；仰泳比赛必须采用仰卧姿势游完全程、蛙泳比赛必须采用蛙泳姿势游完全程；蝶泳比赛必须采用蝶泳姿势游完全程，否则即算犯规。

5、运动员必须在自己的泳道内游完全程，否则即算犯规。

6、比赛中不允许拉水线，否则即算犯规。

7、每一组运动员全部到达终点后要尽快离池；接力比赛前七棒运动员游完后，在不影响其他运动员比赛的情况下应尽快离池，否则即算犯规。

8、接力比赛棒次表（男6、女2）必须在第一场比赛结束前交到检录处（接力棒次表会在第一场比赛时通知发放）。